

**Леонтьев А. И.**

Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

## **К ПРОБЛЕМЕ ОСМЫСЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАСТУЩЕГО ЧЕЛОВЕКА**

Редко кто из нас всерьез задумывается о том, что здоровье человека зависит не только от уровня медицины в стране и здравоохранения, но и от образа жизни, характера мышления и личного поведения. Проблема в том, что мы не всегда понимаем, что те или иные действия, мысли, образы приводят нас как к разрушению собственного тела, так и базовых его духовных (внутренних) составляющих. Современный индивид изначально не заботится о своём физическом и психическом здоровье, поскольку у нас не сформирована культура здоровья и отношения к нему как к жизненной ценности, поэтому почти каждый молодой человек воспринимает свою юношескую силу, ловкость и удаль как должное.

Действительно, можно ли сохранить своё физическое и психическое здоровье? С помощью каких механизмов это возможно?

Прежде всего, отметим, что в научной литературе существуют различные определения здоровья. Привлекает внимание труд исследователя П. И. Калью «Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация» [1], где автор рассматривает 79 дефиниций здоровья личности. По мысли автора указанной работы, здоровье представляет сложный, многомерный феномен, отражающий модусы человеческой реальности: телесное существование, душевную жизнь и духовное бытие.

В настоящий момент учеными признается эффект взаимовлияний «духа», «души» и «тела» на общее состояние здоровья человеческого существа. При этом яркое выражение Платона о том, что каждый индивидуум самостоятельно созидает свое здоровье, благополучие и в своих бедствиях люди склонны винить судьбу, богов и все, что угодно, но только не самих себя [4], представляется и сегодня актуальным [3, с. 5]. Доктор психологических наук Ю. М. Орлов, в частности, пишет: «Мы привыкли думать, что наше здоровье зависит от питания, медицины, экологии и, наконец, от человеческих отношений. Но мало кто знает, что наше здоровье и благополучие зависят от жизненной философии, составляющей принципы нашего мышления» [1, с. 3].

Видимо, изначально каждый должен рождаться абсолютно здоровым. Биологически в нас заложены многие определяющие будущее генетические параметры, даже темперамент, но наши чувства относятся к тому генетическому пробелу, который восполняется воспитанием и образованием. До 7 лет ребёнка воспитывают родители, закладывая в его созна-

ние психические болезни и травмы или психофизиологическое благополучие. От рождения и до 7, максимум 9 лет, в ребенке должно быть возвращено то, что условно можно назвать «древом познания добра и зла». Это аллегорическое «дерево» к началу периода полового созревания должно пустить хорошие корни и пышную крону. «Дерево» - это интересы, любознательность и мотивация поведения будущего субъекта. Если оно не сформировано, то в период полового созревания новые энергии сбрасываются «нижним путём» (курение, девиантное поведение). Если «дерево познания» возвращено, то в подростковом возрасте новые энергии трансформируются в творчество, учебный процесс, познавательную и созидательную деятельность.

До 14 лет дитя под присмотром родителей (семейного окружения) набирается опыта, активно исследуя и познавая окружающий мир; до 21 года совершаются всевозможные ошибки и жизнь познаётся практически.

Исследовательские наблюдения сводятся к тому, что до 18 лет растущий человек пытается апробировать всё запрещённое и разрешённое, а к 20 годам начинает задумываться о своём поведении (если курил и употреблял спиртные напитки – часто бросает): с этого момента начинается осознанная жизнь индивидуума. Происходит интериоризация ценностей, то есть – самостоятельный выбор в сторону или деструктивного поведения (алкоголизм, наркомания, токсикомания), или «созидания» самого себя (занялся спортом, купил гитару, приобрёл абонемент в бассейн, создал семью).

Очень хорошим подспорьем в сохранении психического здоровья молодого поколения являются книги как огромная кладовая жизненного опыта, фильмы, а также музыкальные произведения, проверенные временем и ставшие классическими.

Примерами хороших книг для дошкольного и младшего школьного возраста могут быть сказки и мифы различных народов мира, они развивают в ребёнке воображение, фантазию, расширяют его кругозор.

Для школьного возраста обязательными к прочтению являются такие писатели как Жюль Верн, Джек Лондон, О. Генри, Марк Твен, Оскар Уальд, Аркадий Гайдар, Лев Толстой и другие. Они показывают юному читателю примеры мужественности, смелости, отваги, закладывают в сознание подростка такие понятия как «добро и зло» и учат отличать одно от другого, часто подсказывают - как бороться за добро и противостоять злу. У ребёнка формируются образцы для подражания: у мальчиков образы защитника, воина, отца и надёжного друга; у девочек форми-

руются истоки представлений о будущем материнстве, сострадании, сердечности.

Молодёжь становится носителем культуры и этики нации, поэтому особенно важно обращать внимание, что именно формирует их психическое здоровье. Для юношества всегда актуальны произведения таких писателей, как Оскар Уальд, Ричард Бах, писатели и поэты «серебряного века», современная классика. Все эти произведения помогут полноценно социализироваться (то есть, стать взрослее), найти выход из сложных жизненных ситуаций.

Есть смысл упомянуть о художественных фильмах и музыке. Не стоит игнорировать (в плане созидания психически-здоровой личности) картины советского кинематографа, это же относится и к классической музыке. К сожалению, во многих школах урокам музыки сегодня отводится меньшее значение, чем физической культуре.

Физическое и психическое здоровье закладывается родителями в детстве, школа и другие агенты вторичной социализации (кружки, секции по интересам) также обязаны поддерживать оптимальный уровень здоровья молодого поколения. Взрослея, подросток сам определяет свои приоритеты и выбирает те или иные направления своего физического и духовного развития. В любом случае, необходимо помнить о том, что внимание современной личности должно быть обращено на сохранение собственного здоровья и здоровья окружающих людей.

### **Литература**

1. Калью, П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П. И. Калью. – М., 1988.
2. Мавропуло, О. С. Размышление о культуре здоровья [Электронный ресурс] / О. С. Мавропуло. – URL: [http://hses-online.ru/2008/04/09\\_00\\_13/01.pdf](http://hses-online.ru/2008/04/09_00_13/01.pdf) (дата обращения: 25.02.15).
4. Орлов, Ю. М. Саногенное мышление / Ю. М. Орлов. М., 2003.
5. Платон. Диалоги / Платон. – М.: Мысль, 1986.